



Par Delphine Lhuillier

JE RESPIRE...

n'avez-vous jamais connu le stress ? Je ne parle pas ici du stress positif que les Anglais appellent *eustress*, celui qui nous galvanise, nous stimule pour créer. Je parle de celui qui nous fatigue et qui peu à peu nous fige, le *distress* : trop de choses à faire, pas le temps, les soucis, la pression, le manque d'espace... Même en ces temps où chacun(e) voudrait adopter la *slow attitude*, le stress continue à agir sur notre quotidien et sur nous-mêmes. Que faire ?

LA "GRANDE PAUSE"

Depuis plusieurs décennies, nous nous sommes mis à courir de plus en plus vite et sans nous arrêter. Une "grande pause", comme le préconise le philosophe Patrick Viveret, nous ferait sans doute le plus grand bien. En quoi pourrait-elle consister ? Nous réunir autour d'une grande table ? Stopper toute forme de consommation pendant 24 heures ? Et si cette grande pause pouvait être simplement un souf-
fle, une respiration commune ? L'humanité prendrait le temps de respirer ensemble, aux quatre coins du globe, pendant vingt précieuses minutes... C'est un acte possible par tous : du plus petit au plus âgé, quels que soient ses moyens. Et notre respiration est un trésor qui nous fait prendre conscience à quel point la qualité de l'air que nous respirons est importante, à quel point il est essentiel que les forêts, les poumons de la terre, soient préservées.

LE TEMPS D'UN SOUFFLE

Souvent, nous ne pensons pas plus à notre respiration qu'à notre cœur qui bat. Or, nous pouvons agir sur elle. Nous pouvons l'amplifier si elle est trop faible, l'apaiser si elle est trop intense. Savez-vous par exemple, que notre respiration pulmonaire suit un cycle continu ? A un inspir succède un silence, puis un expir, puis un silence, et de nouveau un inspir... Malheureusement, nous respirons souvent en butée. Aux silences se substituent des rétentions, des apnées. Et c'est ainsi que nous ancrons notre stress, que nous engrammons* nos émotions... Et que nous avons le souffle coupé. Savez-vous aussi que nous n'utilisons que rarement le plein potentiel de nos poumons ? Alors, si vous décidez d'un grand "ouf" avec un grand souffle ? ■

*verbe issu du terme "engramme" en psychologie : trace laissée dans le cerveau par tout événement passé.

A LIRE...



- *Slow Food*, de Carlo Petrini, Ed. Yves Michel
- *Respiration, anatomie, geste respiratoire*, de Blandine Calais-Germain, Ed. Désiris



JE PRATIQUE...

LA VAGUE

Imaginez le flux et le reflux d'une vague. Inspirez profondément, telle une grande vague d'air et d'iode qui se répandrait en vous. Ce doit être bon et délicat. La vague parvenue à sa crête, ressentez le temps de suspension, juste avant qu'elle ne déferle, dans un expir profond et relâché. Un nouveau temps de suspension prolonge la vague qui glisse sur le sable... puis vous revient. Inspirez à nouveau profondément. Respirez d'abord par le nez, puis ensuite bouche ouverte. Cultivez la sensation d'un air doux comme du miel.

MA PREMIÈRE RESPIRATION DU MATIN

La qualité de notre première respiration de la journée peut influencer et déterminer tout son cours. Je vous propose dès lors, pendant une semaine, chaque matin, allongé(e) dans votre lit ou sous votre douche, de vous accompagner dans un cycle de 20 grandes et profondes respirations. Et observez-en les effets.

UN STRESS ?... JE RESPIRE !

Dès qu'une situation vous oppresse, que vous ressentez une tension, qu'une émotion vous touche, prenez le temps de respirer. Ouvrez un espace qui recrée un contact en vous-même, qui vous recentre, tout en maintenant un lien avec votre environnement. ■



Delphine Lhuillier est enseignante de Wutao[®] et rédactrice en chef du magazine et du site Generation Tao.
► www.generation-tao.com